zen centrum amsterdam

Leraar

zensor...

zensor 74 Zomer 2016





Van de eindredactie

Zomer; Nederland gooit massaal het bijltje erbij neer, pakt de koffers en boekt een retourtje zon, zee en strand. Er op rekenend dat de piloot de reiziger veilig naar de gewenste bestemming brengt, stapt hij* in het vliegtuig. Het heeft wel wat weg van onze zenpraktijk. Ook een zennie gaat op reis, al wordt het geen vakantietripje. Hij pakt het valies, boekt een enkeltje verlichting en gaat aan boord van het vliegtuig in het volste vertrouwen dat de kennis en kunde van de gezagvoerder - de zenleraar – hem naar het juiste einddoel voert.

Met een piloot vlieg je alle kanten op, met een zenleraar kún je alle kanten op. Die is niet onder een noemer te vangen.Zo kan hij een guru zijn, een spirituele vriend of mystagoog. Hij kan zich manifesteren als citroen, steen of lege boot. Hij kan een tuinman zijn die iemand gloeiend tot bloei brengt, een dichter, een stoute bodhisattva of een stervende hond. Kortom, hij kan van alles zijn. Niet vast te grijpen en immer veranderlijk.

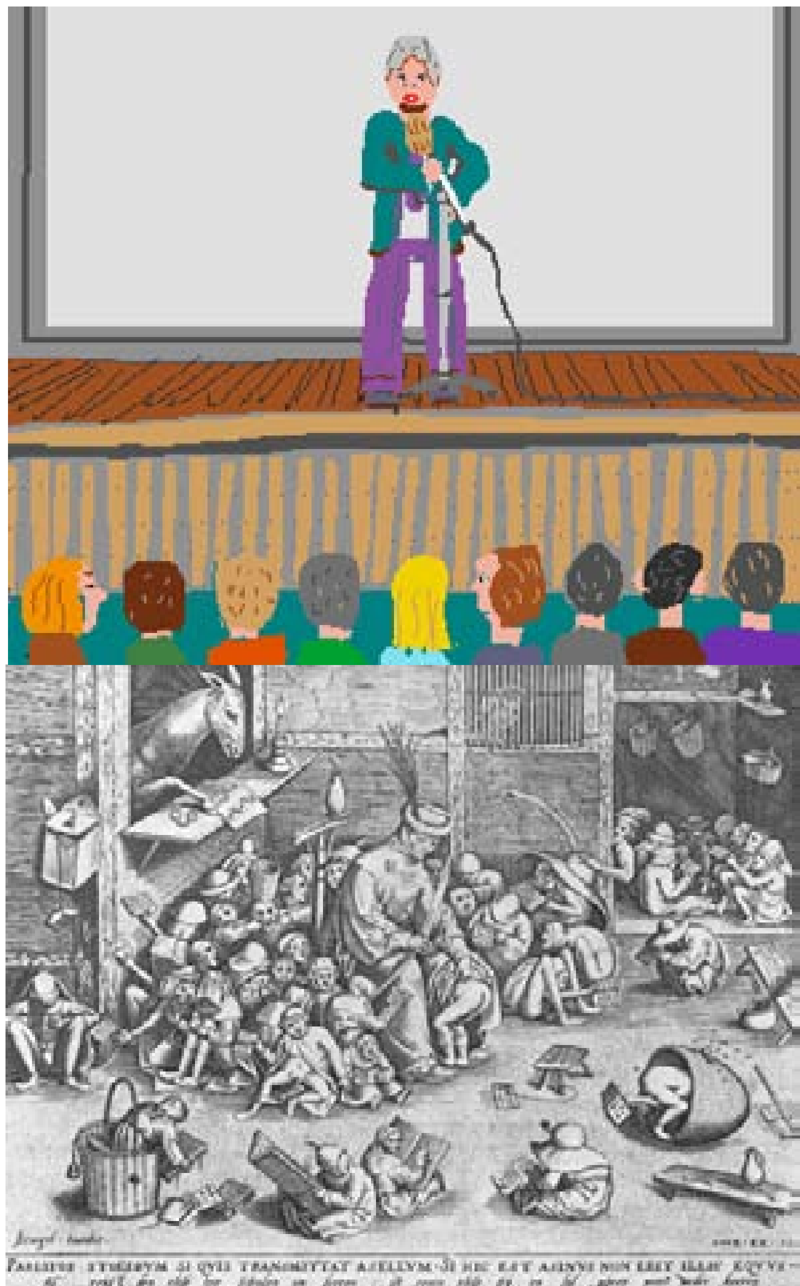
Veranderlijkheid verhinderde Marrie deze keer een boekbespreking te schrijven. De renovatie van haar huis, dat spontaan bevolkt werd door een vlucht werklui die als dansende derwisjen te keer trokken, maakte het haar onmogelijk een boek te lezen. Laat staan er iets over te schrijven. Ze laat deze keer een lege bladzijde achter. Maar ook leegte kan een goede leraar zijn.

Veranderlijkheid roert zich tevens in de redactie. Het mission statement op de achterflap is gewijzigd. Niet omdat de vorige niet goed was, maar omdat we in een snel veranderlijke wereld leven en het een van de pijlers van zen is. We passen ons dus aan. Vanaf nu elk nummer het z.g. ‘mission statement van de maand’; een uitspraak van Nico of een andere zenleraar die we vinden passen bij het thema.

Wie straks op vakantie gaat doet er goed aan deze zensor mee te nemen. De schrijvers van dit nummer, allen zenstudenten, tonen niet alleen de vele aspecten van een leraar, maar vooral hun liefde en waardering voor hem. Jammer dat, behalve Nico, geen van de andere leraren de gelegenheid te baat heeft genomen om hun kant van het leraarschap te belichten. En wie of wat een zenleraar ook mag zijn, een ding staat vast; hij zal er altijd naar streven de meester in de leerling tot aanschijn te brengen. Zo blijken we uiteindelijk allemaal de piloot van ons eigen vliegtuig te zijn.

We wensen alle lezers een zonnige zomer, een fijne vakantie en veel leesplezier toe.

**Waar ‘hij’ staat, wordt ook ‘zij’ bedoelt. ‘Hem’ is te vervangen door ‘haar’. En een zenleraar kan zowel mannelijk als vrouwelijk zijn.*



Talent voor theater

'Eigenlijk heb ik me altijd een leraar gevoeld', zegt Niko. 'Al tijdens mijn studie theologie aan de universiteit gaf ik lezingen over mystiek. In die tijd ben ik ook gaan schrijven en publiceren. Later op De Kosmos gaf ik ook voordrachten. Het gaat me gemakkelijk af. Ik heb ook helemaal niet het gevoel dat ik werk als ik lesgeef. Het was Thich Nhat Hanh die tegen me zei: 'Ga maar meditatieles geven, het is niet zo moeilijk om mensen op een kussentje neer te zetten en ze hun adem te laten tellen'.'

Door Jacqueline Oskamp

Goed beschouwd zat het er altijd al in. Maar op het moment dat Niko voor het eerst in aanraking kwam met zen, in het San Francisco Zen Centre in 1976, was het leraarschap nog ver weg. 'Indertijd zat Baker Roshi daar en dat was iemand die op grote afstand stond. Die ambitie voelde ik bepaald niet. Pas toen mijn leraar, Genpo Roshi, naar Nederland kwam en een half jaar in de Bijlmer woonde, kwam dat scenario ter sprake. De omgang met hem was heel informeel en hij zei: 'Als je zo nabij bent, kan ik je wellicht ooit transmissie geven.' Dat was in 1984 en die transmissie kreeg ik in 2004. Ik heb dus wel enig geduld moeten hebben!'

Revue, kluchten en komedies

Als schooljongen ging Niko aanvankelijk naar het klein- respectievelijk grootseminarie. Daar kreeg hij zijn belangrijkste training in het spreken voor publiek: toneel. 'Er werd veel aan toneel gedaan op het grootseminarie. Ik kon makkelijk leren, dus ik had veel tijd over om te acteren, te regisseren en liedjes te schrijven. Als zo'n pater of broeder een jubileum had en de familie kwam op bezoek, kwamen ze naar mij toe: 'Nico, kun jij een cabaret maken?' Een jaargenoot van me was een goede pianist, dus ik zong hem iets voor en hij zette dat op papier. Fantastisch! Hele nachten werkte ik aan zo'n revue.' Maar we deden ook klassiek theater: *Hamlet*, Sophocles' *Antigone* en *A man for all seasons* over Thomas More, de zestiende-eeuwse kanselier van Engeland. En we deden kluchten en komedies, zoals Godfried Bomans' *Bloed en Liefde*, een draak van een stuk, maar wel leuk!

'Ik heb een talent voor theater. Er werd op school elk jaar een wedstrijd in declamatie georganiseerd, waar ik steevast de eerste prijs won. Vervolgens werd ik uitgezonden naar de stad, Bergen op Zoom, voor

de stadscontest, die ik ook jaar na jaar won. Tot ik op een keer, in twee sonnetten van Michel van der Plas, de tekst kwijt raakte. Maar het jaar daarop was ik weer de eerste. Uiteindelijk mocht ik mee doen aan de categorie improvisatie. En ja hoor: de eerste prijs!'

Een cadeautje krijgen dat je al hebt

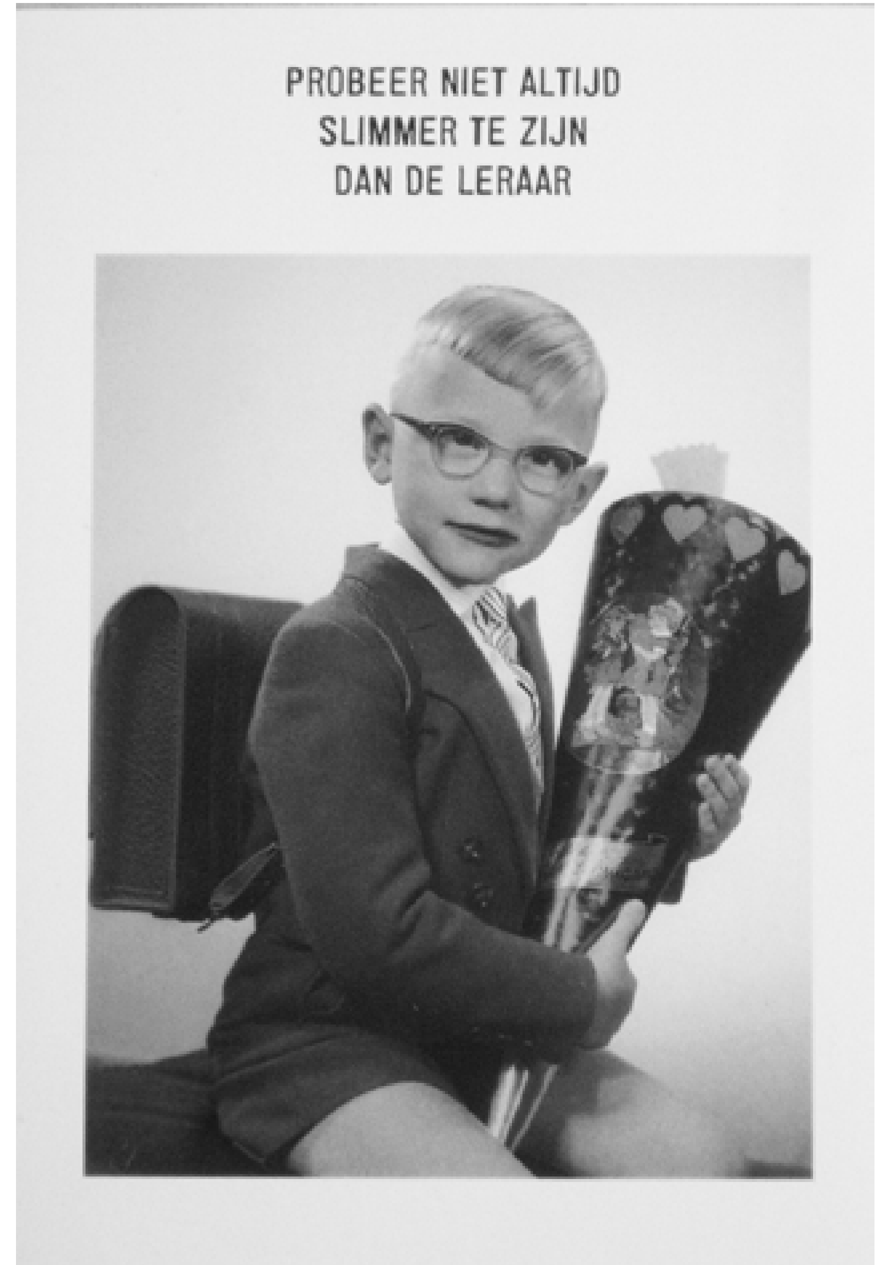
'Optreden voor een groep gaat me gemakkelijk af, maar het contact één op één met een leerling is een ander verhaal. Dat is veel intiemer, veel persoonlijker. Ik heb dan altijd het gênante gevoel: waarom komt iemand naar *mij* toe? Dat zal nooit meer overgaan. In zen is de leraar de Boeddha. Zijn/haar leven is expressie van de Dharma. Dat is anders dan in het christendom, waar de dienaren boodschappers zijn. De leraar moet de leerling bewust maken dat deze zelf ook de Boeddha is. Dat is wel even een straatje verder dan een toespraak houden vanaf een podium.'

'Het hart van de Boeddha wordt doorgegeven aan de leerling, maar het interessante is dat dat hart er dus al zit. Dus voor de leerling is de vraag: hoe ontvang je een cadeautje dat je al hebt? Voor de leraar is de kwestie: hoe geef je iets wat niet van jou is? Als de leerling begint, dan heeft de leraar een scherper inzicht. Totdat de leerling dat ook heeft ontwikkeld. Het kan zelfs gebeuren dat de leerling op een gegeven moment een helderder inzicht heeft dan een leraar. Iemand zei ooit: als een leerling de leraar niet overtreft, is het onderricht mislukt.'

Het is leuk om leraar te zijn!

Op de vraag of het leuk is om leraar te zijn, antwoordt Niko met een volmondig *ja*. 'Het is het mooiste vak wat er bestaat. Er zijn drie aspecten die alle drie een rol spelen. Je hebt de goeroe, de mystagoog en de spirituele vriend. De goeroe zegt: ik ben de Boeddha. Die trekt zich nergens wat van aan en is ook niet geïnteresseerd in de leerling. De leerling moet maar gewoon bij hem komen en kijken. De mystagoog is de onderrichter, die helpt, interpreteert en ondersteunt. De spirituele vriend geeft les op vriendschappelijke basis. Ze hebben alle drie hun kracht en je hebt ze alledrie nodig. Ik vind het van een grote schoonheid.'

'Maar uiteindelijk onderrichten onze leraren ons met hun karakter en hun inspanningen, zoals Sunryu Suzuki eens zei. Dat is het mooiste zinnetje over het leraarschap wat ik ken.'



©Jürgen Siegman/ Discordia 2007

Raki-man

In de toewijding aan haar stervende hond ontdekt Corrie Koppedraijer dat de grote zaak van leven en dood onze ultieme leraar is.

Door Corrie Koppedraijer

Afgelopen zomer zakte Raki-man, onze hond, van het ene op het andere moment door zijn poten. Hij was hoogbejaard, maar maakte tot op dat moment nog hele dagtochten door de bergen en waakte als een burgemeester over ons erf. Hij bromde en knorde vaak van genoegen of ongenoegen.

Als hond kun je niet veel met een verlamd achterlichaam. Ik was toevallig getuige van het moment dat het gebeurde en de doodstrijd die erop volgde. Hij werkte zich alsmaar omhoog, in een poging op vier poten te staan. Hij sleepte met zijn achterlichaam over de binnenplaats. Ik vergezelde hem. Als hij een beetje zittend tegen een muurtje op adem kwam, ging ik naast hem zitten om uit te rusten. Hij kreunde, huilde, gromde en schreeuwde. Ik praatte met hem en jammerde en schreeuwde inwendig. Het was voor Raki-man een hevige strijd om zich er letterlijk bij neer te leggen. Een strijd die ook mij aanging. Want hoewel alleen de hond de worsteling om leven en dood voerde, doorliep ik hem ook op een bepaalde manier. Corrie was Raki-man. Raki en Corrie stierven samen.

In de aandacht van dat moment vielen hechting en onthechting samen. Het was aandacht zonder meer. Zonder verlangen, in de zin van willen, hebben en houden, plezierig of onplezierig. Ook viel er niks te 'verdienen': er was geen aandacht om er beter of rustiger van te worden. Zelfs geven en ontvangen ontbraken. Deze aandacht had uitsluitend de vorm van (gewaar)zijn.

Raki en Corrie stierven samen

Ik weet niet meer waarom, maar op een bepaald moment liet ik Raki-man even aan zijn lot over. Achteraf voelde dat alsof hij voor een moment aan mijn aandacht ontsnapte. Toen ik terugkwam lag hij verloren op de grond en ik voelde me verloren. Eenmaal op de grond, staakte hij alle pogingen om zich omhoog te werken. We hebben zijn mand naar beneden gebracht met wat handdoeken erin zodat we ervoor konden zorgen dat hij niet in zijn eigen urine of ontlasting lag. Vanaf dat moment weigerde hij te eten of te drinken. Als ik hem bezocht lag hij stilletjes adem te halen. Ik aaide hem en soms richtte hij zijn kop op en keek hij me met heldere en liefdevolle ogen aan. Als ik hem dan aaide, knorde hij, als een onschuldig kind in totale overgave, in totale dankbaarheid. Eén keer heb ik Loeka-beest meegenomen, onze andere hond. Loeka-beest stond voor de mand en keek roerloos naar Raki-man. Raki-man lag bewegingsloos in zijn mand en keek terug. De wederzijdse honden-aandacht was duidelijk zichtbaar en voelbaar.

Binnen een week was Raki-man dood. Met zijn speeltje (een knuffel-egel) ligt hij begraven naast de rode beuk in de tuin. Als ik 's middags uit wandelen ga met Loeka-beest, gooi ik Loeka's stok in de richting van de beuk. 'Dag Raki-man,' zeggen we dan allebei.



De leraar luistert
altijd een vraag als antwoord
het leven stroomt door

Els Ryokan



Wortels in Amsterdamse grond

Het contact met de leraar is een wezenskenmerk dat zen tot zen maakt.

Door Jules Prast

Mijn eerste zenleraar was Lolit. In de herfst van 2007 bracht ze mij tijdens een introductiecursus de beginselen van zitmeditatie bij. De eerste en tweede cursus was ik door ziekte regelmatig afwezig. Ze schreef haar telefoonnummer en mailadres op een briefje en drukte me dit in de hand. 'Ik wil je best buiten de les om helpen als dat nodig is.'

Na de cursussen bezocht ik avondprogramma's waar ik veel leerde. Maar ik voelde nog geen chemie met de leraren. En toen ik helemaal niet meer kon komen, herinnerde ik mij het briefje. Lolit bleek toen ik haar belde, vlak bij mijn woonadres te werken. We spraken af bij café Wildschut in de Van Baerlestraat.

Aan onze bijeenkomsten daar bewaar ik warme herinneringen. Thuis mediterend raakte ik toch vaak verloren in een doolhof. Lolit en ik praatten bij een kopje thee over onze levens. Soms kwam tussendoor een kleine vingerwijzing waarvan ik me alleen achteraf realiseerde dat dat wel eens een zetje kon zijn om op het kussen verder te onderzoeken.

Lolit was mijn bodhisattva die me op de zenweg hield in de periodes waarin ik de zendo niet kon bezoeken.

Thich Nhat Hanh

Later verhuisden we met ons gezin naar Woerden. Ik was verslingerd geraakt aan Thich Nhat Hanh en besloot mij aan te sluiten bij een Utrechtse sangha in zijn traditie. Daar hadden we begeleiders die de bijeenkomst bij toerbeurt voorzaten, maar deze gaven geen dharmalessen. De sanghabijeenkomsten waren veel dialogischer dan in Amsterdam. We bespraken iedere keer een hoofdstuk uit een boek van Thich Nhat Hanh. Iedereen was elkaars leraar in een proces dat 'dharmadelen' wordt genoemd, een heel democratische vorm van hart-tot-hart transmissie, hoewel ik ook daar noodgedwongen vaak verstek moest laten gaan.

Wortels in Amsterdam

Gaandeweg ging ik het gestructureerde trainingsaspect van de zendo echter steeds meer missen. Van binnen gloeide en groeide er iets waarvan de wortels in Amsterdamse grond zaten. Ik vroeg Nico per mail of ik na drie jaar afwezigheid terug kon komen om jukai te ontvangen en meteen bij hem in de leer te gaan. Hij nodigde me uit voor een persoonlijk gesprek op een middag in een verder lege zendo.



We spraken over veel. Enigszins beklemd bekende ik hem dat ik, wanneer ik te weinig conditie had voor zitmeditatie, in bed veel de nembutsu opzegde; en ook dat ik niet zo vaak met Kanzeon, maar meestal met Amida Boeddha praatte. Was dat een belemmering? 'Welnee,' zei Nico. 'De mogelijkheden tot bevrijding zijn eindeloos. Welkom terug in onze sangha.'

Grote dwaas

En zo is het gekomen. Bij de jukai ontving ik de naam Taigu (grote dwaas), naar Ryokan, de zwervende monnik en zendichter. Een hoogst enkele keer sluip ik tijdens een sanghabijeenkomst de daisankamer binnen. Ik ben van mijn leraar gaan houden, mede omdat we als spirituele vrienden met elkaar kunnen spreken. Het leraarschap komt bijna ongemerkt in het tweegesprek mee. Al is het vaker zo dat we, bij wijze van uitzondering die een beetje regel dreigt te worden, met elkaar een digitale daisan onderhouden, per e-mail. En waarom ook niet? Er zijn voorbeelden van beroemde zenleraren van eeuwen her, die brieven wisselden met hun leerlingen.

Is al mijn geschrijf wel goed? Is al mijn studeren op boeddhistische filosofie wel goed? Ja, zegt mijn leraar, creativiteit en studie zijn goed te combineren met meditatie, in welke vorm dan ook. Evenals indertijd van Lolit vang ik tussendoor de cryptische signalen op die in zen onmisbaar zijn, omdat niemand iemand de weg als op een kaart kan aanwijzen. 'Lees dit eens na in de bijbel. Er is die prachtige strofe in dat gedicht van die-en-die. Niet te veel van dit, hoor. Onderzoek dat-of-dat eens.'

Zen is een van de grote wonderen van de mensheid. De omweg die ik via Shinran en het reine-landboeddhisme heb gemaakt, heeft me veel geholpen. Toevertrouwen is mijn kompas, ook in zazen; anderkracht is boeddhanatuur.

Verder vind ik Dogen en Soto mooie kanten hebben, maar Linji en Hisamatsu raken mij meer rechtstreeks in het hart.

Ik ben zielsdankbaar met een leraar die dit allemaal kan plaatsen in het grotere geheel der dingen. Ik ben ook zielsdankbaar met een sangha waar ik altijd welkom ben, hoewel ik er door mijn situatie bijna nooit kan komen. Mee-mediteren in de zendo kan mij met een diep geluk vervullen. Met de sangha weet ik mij op afstand verbonden door de informele contacten met andere leden. En, uiteraard, door het contact met mijn leraar, een wezenskenmerk dat zen tot zen maakt.



Het graf van Basho

Haiku hoekje

Door Harry Stein

De tiende discipel

Toen hij veertien jaar oud was besloot het dokterszoontje Takarai Kikaku om niet in de voetsporen van zijn vader te treden, maar zich aan de poëzie te wijden. Hij trad in de leer bij de jonge haikudichter Matsuo Basho, die toen in de hoofdstad Edo aan de weg begon te timmeren en net zijn eerste leerlingen aannam. De term 'leerling' vat trouwens maar ten dele de nauwe relatie samen die tussen een dichter en zijn pupillen bestond en soms wordt daarom ook wel van 'discipelen' gesproken. De dichter was verantwoordelijk voor de geestelijke en poëtische ontwikkeling van de leerling en waakte over zijn literaire productie waarin hij, indien nodig, met het rode potlood flink huishield. Zo componeerde Kikaku op een dag een haiku:

Rode libelle / breek haar vleugels af: / morelle.

wat Basho veranderde in:

Morelle / geef er vleugels aan: / rode libelle.

om Kikaku duidelijk te maken waar het bij haiku's om gaat.

De leerlingen waren op hun beurt verantwoordelijk voor het onderhoud van de leraar. Basho, die toen hij ouder was een leven als een monnik leidde, was vaak aangewezen op de hulp van zijn leerlingen: om de rijstzak gevuld te houden, om zijn afgebrande hut te vervangen en om af en toe eens tijdens een gezellig etentje wat onder de mensen te komen.

Hij moet geen makkelijke man zijn geweest, Basho; streng toegewijd aan zijn sobere esthetica, teruggetrokken levend in een schamele hut op een afgelegen havengebied en soms ronduit mensenschuw. Een late haiku geeft zijn afkeer van het gedwongen samenzijn met anderen goed weer:

Nog levend / tot één klomp gevroren: / zeeslakken.

Wel was hij een toegewijd leraar. Toen door een onduidelijkheid in het handschrift ooit een haiku van Kikaku vervormd in een verzamelbundel dreigde te worden opgenomen, liet Basho op het laatste moment het zetsel en de reeds gedrukte exemplaren vernietigen en de zaak rechtzetten… een kostbare kwestie.

In 1686 vierde de Basho-kring gezamenlijk de promotie van Kikaku tot zelfstandig haiku dichter. In de jaren die daar op volgden nam deze echter steeds meer afstand van de stijl van de meester. De breuk was compleet toen in 1692 een haiku rage de hoofdstad in zijn greep kreeg en Kikaku ging optreden als jurylid bij haiku wedstrijden. Hij koos daarmee, in Basho's ogen, voor het grote geld.

Twee jaar later lag de oude dichter in Osaka te sterven aan dysenterie. Het nieuws verspreidde zich, en uit alle delen van Japan kwamen negen van de oudste leerlingen van Basho – zijn discipelen – naar de meester afgereisd. Kikaku, die geen deel van de groep meer uitmaakte, kreeg niets te horen. Voor wat volgde laat ik Kikaku aan het woord.

O*nze meester was er begin oktober slecht aan toe, maar hij informeerde naar me en toen hij hoorde dat ik niet ver van daar verbleef stuurde hij me een brief waarin hij zei ernaar te verlangen me weer te zien. Toen ik in Osaka aankwam en naar hem informeerde hoorde ik dat hij er slecht aan toe was. Ik spoedde me naar zijn ziekbed. Met zachte stemmen spraken we onze onuitdrukbare gedachten uit en hadden het gevoel dat de goden ons samen hadden gebracht uit waardering voor onze wederzijdse toewijding gedurende al die jaren. Ik keek naar mijn meesters uitgeputte gezicht. Hij leek haast dood en de regen die onafgebroken viel verhevigde mijn verdriet.*

Om vier uur 's middags overleed onze meester. Zijn dode gezicht was mooi, alsof hij sliep. We overdekten zijn lichaam, plaatsten het in een kist, en zetten deze op een rivierboot. Zo voeren we weg… alle tien. We brachten zijn lichaam naar de Gichuji Tempel, waar een eenvoudige

begrafenisplechtigheid werd voltrokken.

Onze meester hield van de schoonheid van de natuur. Zijn graf wordt geflankeerd door de berg Nagara en de berg Tanokami, en de golven van het Biwa-meer reiken tot aan de tempelpoort. De boten die wegvaren trekken hun spoor over het water en herinneren ons aan de korte spanne van ons leven. Herten op de houthakkerspaadjes, wilde ganzen vliegend over boerderijtjes, de maan die schijnt op het meer – allemaal voegen ze schoonheid toe aan zijn graf.

De meeste van zijn discipelen bleven na de begrafenis nog zeven dagen en gingen toen naar huis. Ik bleef langer, tot na een herdenkingsbijeenkomst waarbij dichters haiku's componeerden te zijner ere.

Een hoed ter overdekking / van het lichaam van onze meester: / verdorde Pampas bladeren.



Basho met zijn tien discipelen

Hoe zoet het zuur kan zijn

Hakken, snijden, persen, rijpen. In het kookboek van Egbert staan veel manieren om een leraar te bereiden. Maar om van een goede kok een topkok te worden heb je wel de fijnste ingrediënten nodig. Die krijg je alleen van een tuinman die weet wat hij moet doen om het beste uit de grond te halen.

Door: Egbert Mumon Gerritsen

Mijn leraar vertegenwoordigt de dharma in levende lijve. Hij is mijn mystagoog en mijn spirituele vriend. Dit alles in de vorm van een klein, wat gebogen mannetje van dik in de 70 met olijke oogjes, brilletje, een raar Noors mutsje en een zwaar shaggie. Ik ben heel blij met hem. Als hij sutra's zingt heeft hij een mooie diepe en krachtige stem, zijn humor is werkelijk top! Hij is in staat om van een heel serieuze en ernstige stemming direct te schakelen naar een volkomen alledaags profane opmerking, waardoor de sfeer weer even luchtiger wordt en minder zwaar. 'Nirvana is samsara', denk ik dan. Ik ben heel blij dat ik hem heb ontmoet en dat hij het goed vond dat ik zijn leerling werd. Wat hij mij toont kan ik maar met beetjes tot mij nemen.

Zoals het een goede leerling betaamt beschouw ik het als mijn opdracht alles uit hem te halen wat er in zit. Ik visualiseer hem vaak als een citroen. Het is mijn taak om hem uit te persen.

Peertjes

Citroensap is voor allerlei doeleinden bruikbaar; in diverse gerechten voegt het zo'n lekkere frisse, wat zurige smaak toe. Peertjes verkleuren niet wanneer ze net zijn geschild en even bewaard moeten worden voor ze kunnen worden bereid.

Mijn leraar verdraagt dit persen manmoedig. Het is wat het is, als het op is, is het op. Een enkele keer biedt hij mij een te grote slok aan, dan trekt mijn bek scheef, dan heeft hij een zure boodschap of hij rolt zomaar van het aanrecht op de grond! Hij kan ook geamuseerd zitten lachen, zo van 'Heel goed, zo toon je de citroen!'

Er overvalt mij een gevoel van urgentie…ik moet hem toch nog iets harder uitpersen!

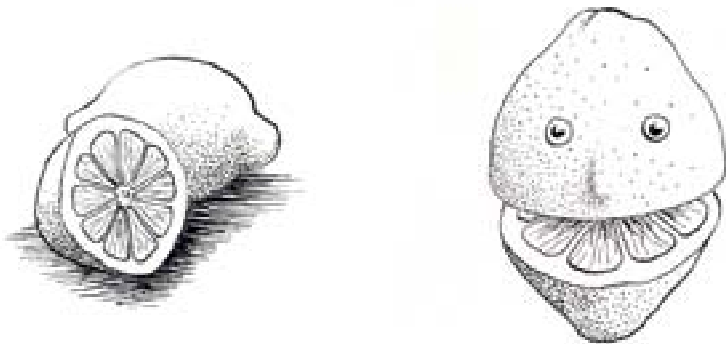
Tonic, thee en vis
Ook in schijfjes hakken kan ik van harte aanbevelen. Lekker bij een glaasje tonic, in de thee of bij de vis. Bij aanvang van de studieklas begin ik met de hele citroen. Aan het eind heb ik dan wel een aantal plakjes, maar de citroen is nog niet helemaal versneden. Hij verwijst dan naar een volle boom achter zich, met de uitdrukkelijke uitnodiging om mijn gang te gaan en al die plakjes van zijn dharma-voorgangers te integreren op mijn pad. Een homo universalis is mijn leraar, oftewel een berg citroenen die steeds maar weer aangevuld wordt. Waar zou hij ze vandaan halen, of hoeft hij er helemaal niks voor te doen en vallen ze zomaar uit de bodhitree?

Jenever
Je kunt mijn leraar ook stoken! Eerst schil je hem en dan breng je hem op temperatuur met wat suiker erbij. Vervolgens destileren en een poosje laten rijpenen. Zo wordt hij tot citroenjenever. Op de een of andere manier hoort dit, met een shaggie erbij, thuis in een Amsterdamse bruine kroeg.

Ik neem mijn citroentje graag met een Hajeniussigaartje tot mij en hop! daar gaan mijn leraar en ik het cafe binnen!

Hoezo, één worden met? Dit wordt wel op heel intieme wijze overgedragen.

Overigens is zijn familie de limoen ook niet te versmaden. We nemen dan een limoncello als leraar; iets voor een terrasje aan het Lago di Garda! Mijn leraar toont mij te genieten van wat het leven mij biedt.



Illustratie: Liddy Vonk

Snijplank
Als ik de citroen in twee helften snijd en ze zo voor me op de snijplank leg, kan ik de associatie met 'tits up' niet onderdrukken. Ik zal ze hier niet allemaal prijsgeven. De onderlegde en terzake ingevoerde lezer zal ongetwijfeld zijn of haar eigen associaties hebben. Ooit heeft mijn leraar Kierkegaard geciteerd: 'Het vereist spirituele moed om gelukkig te zijn'. Ik vind mijn leraar een man met veel spirituele moed, die hij terzake ook heeft getoond, een voorbeeld van wat ik hierboven heb beschreven.

Pasta's, taarten en sauzen
Hem raspen is eveneens een aanrader. Geraspte citroen is voor de fijnproever direct te herkennen in pasta's, taarten, sauzen en andere gerechten. Het is net als de dharma waarover hij preekt en die hij mij toont; zij doordringt alles wat ik eet en wat ik leef. Dit gebeurt vaak op zo'n intieme wijze dat ik het niet eens merk en bij het naproeven ineens denk ah..zit dat zo. Een soort bushalte-satori dus.*

Zoemen en zeuren
In citronella-vorm is mijn leraar uitstekend om muggen te verjagen, althans, ervoor te zorgen dat ze me niet lastig vallen. Die snerpende beestjes zijn mijn onvredes, kritieken en boosheid. Die almaar zeurende en immer terugkerende 'nagnagnag'- teksten. Hoe meer ik ze probeer te verdrijven, hoe sneller ze terugkomen.

Laat ze gaan die muggen. Verdraag die prik, van tijd tot tijd.

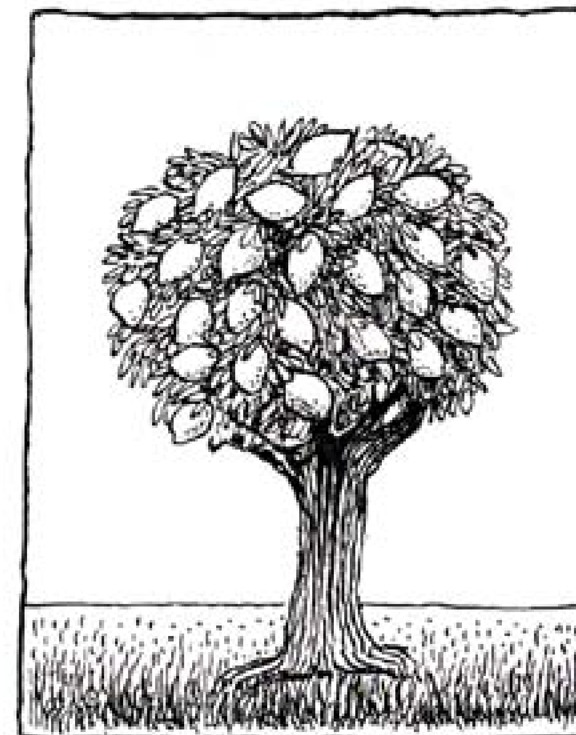
Met citronella kun je je ook insmeren, of er kaarsjes van branden. De stank moet je maar voor lief nemen.

Ooit
In feite ben ik een stekkie van mijn leraar Nico. Ik hoop dat hij nog lang toeziet op mijn groei. Mij voorziet van de juiste voeding en temperatuur en me de beste aarde geeft om in te wortelen. Dat hij het nodige snoeiwerk verricht zodat ik ooit, wie weet, ook vol citroenen hang.

** Een verlichtingservaring die je na afloop van een sesshin kunt krijgen, terwijl je op de bus naar huis staat te wachten.*

AANWINSTEN

- De brieven van Hadewijch, door Hadewijch.
- Bloemlezing uit haar werken, door Hadewijch.
- Visioenen, door Hadewijch.
- Zij is altijd soms, Vrouwelijke gestalten van compassie, door Ton Lathouwers.
- De tocht van het hart, door Dick Verstegen.
- Falen, opnieuw falen, steeds beter falen, door Pema Chödrön.
- Mijn leven, door Teresia van Avila.
- Over God wil ik zwijgen, door Meister Eckhart.
- Jan van Ruusbroec: Mystiek licht uit de middeleeuwen (Historische reeks), door Paul Verdeyen.
- Samyutta-Nikaya de verzameling van thematisch geordende leerredes. Deel 5 door Jan De Breet.
- Samyutta-Nikaya de verzameling van thematisch geordende leerredes. Deel 1 door Jan De Breet .
- Wachten op God, door Simone Weil.
- Aldus sprak de Boeddha, bloemlezing uit de Pali-Canon, door Jan De Breet.
- Taoïsme de weg om niet te volgen, door Patricia De Martelaere.
- De geestelijke bruiloft, door Jan van Ruusbroec.
- Boeddha, door Karen Armstrong .
- Saltwater Buddha: a surfer's quest to find Zen on the sea, door Jaimal Yogis.



Illustratie: Liddy Vonk

- Het dagende niets, beschrijving van een eerste bewustwording in zen, door Janwillem Van de Wetering.
- The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself, door Michael A. Singer.
- Inleiding tot de Zen-meditatie, praktische aanwijzingen, door Hugo M. Enomiya Lassalle.



Wie blijft plakken?

Hoe een probleem een mysterie kan zijn en een bodhisattva in boetekleed de sangha door elkaar schudt.

Door: Gerty DaiNen

Mijn leraar heeft het boetekleed aangetrokken en hij draagt het met stil en zichtbaar verdriet. Wij hebben, als leerlingen, vrij spel om de stok te hanteren, naar gelang onze emoties en de gevoelige snaren van onze meningen.

Met mijn leraar praat ik weleens over problemen; maar hij noemt problemen een mysterie. Het is allemaal één mysterie.

Wat moet ik leren van het mysterie dat zich nu afspeelt; een leraar in boetekleed? Is het een spel, waarbij bepaalde krachten het niet erg zouden vinden als de sangha afzwakt? Of is het een oude koan: leraar gaat een stout avontuur aan – een kleine baby-boeddha, de ogen wijd dicht, vol vertrouwen in de dharma? En dan wordt de doos – de sangha – geschud: wie blijft plakken?

Bij de eerste les van het sangha seizoen zegt mijn leraar altijd: maak vooraf een voornemen wat betreft je dharma beoefening, en blijf er bij, wind of regen… Hij heeft gelijk: het stevigste plekje in windkracht 6 is jouw afspraak met de bodhissatva.

Ik prijs mij gelukkig dat ik de bodhissatva in mijn leraar zie: de Boeddha, de dharma, de sangha.





De Sangha

Naam: **Anchorette Koolman**

Zenpraktijk sinds.... 2009. Ik studeerde in Hongkong en deed daar het vak Making Sense of Zen naast mijn sociologische vakken. De docent (die later een kennis van André van de Braak bleek te zijn) zei na het leren over koans, Dogen en Hakuin: 'Sla die boeken maar dicht, ga maar in zazen bij een monestary en schrijf daar dan een essay over'. Ik kwam bij een Koreaanse school van Zen Master Seung Sahn terecht en daar ging een wereld voor me open.

Wat was voor jou de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Mediteren leek me vroeger altijd heel moeilijk. En eigenlijk blijkt dat vaak ook wel. Ik wist van kinds af aan dat ik het wilde leren, het leek me essentieel. En dat blijkt nu eigenlijk ook wel. Maar de aanleiding? Don't know. Oriëntalisme? Het onbekende?

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Het ingaan tegen het dichotomische denken en mijzelf daarmee frusteren en uitputten.

Waar spoort zen je toe aan?
Ademen, niets doen en dingen verdragen.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Mijn hoofd.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Tathagata. Het bekt zo lekker.

Wat is voor jou de grootste valkuil in zen?
Mijzelf aan de leer hechten, er dingen over vinden, het beter weten dan anderen, mijn ego!

Een steen als antwoord

Trek de stoute schoenen aan en volg, net als in dit verhaal, het pad langs steile hellingen en diepe ravijnen. Want wie de meester wil vinden, moet op reis.

Door: Els Ryokan

Hoog in de bergen, waar de wind altijd waait en de lucht puur en ijl is, woont een kluizenaar. Hij woont er al zo lang dat niemand zich meer kan herinneren wanneer hij de grot betrokken heeft. In het dorp beneden in het dal komt hij nooit, maar alle dorpelingen kennen hem. Ze brengen hem voedsel, maar omdat de weg naar zijn grot zwaar is, laten ze het eten meestal halverwege de berg op een groot rotsblok achter. Een enkele keer echter lukt het iemand om helemaal naar de top te klimmen en zijn problemen, verdriet en vragen aan de voeten van de kluizenaar neer te leggen.

Met vallen en opstaan

De kluizenaar zit vaak in de opening van zijn onderkomen, bij het vuur. Diep onder zich ziet hij het dorp en soms hoort hij de geluiden ervan opstijgen. Regelmatig ziet hij mensen hun nederzetting verlaten en het pad inslaan dat hen naar zijn grot zal brengen. Velen gaan vrolijk op weg en de ogen van de kluizenaar volgen hen op hun schreden. Hij ziet hoe ze struikelen en vallen en soms weer omdraaien om met hangende schouders terug te gaan naar huis. Slechts een enkeling zet door en bereikt uiteindelijk de grot boven op de berg.

Verdwaald...of toch niet?

Langs het smalle pad dat naar boven leidt loopt een vrouw. Het is bochtig en slingert vaak langs een diepe afgrond. Soms is het niet meer te zien en moet de wandelaar zijn eigen weg langs de steile helling zoeken in de hoop het paadje verderop weer op te pikken. De vrouw is moe, haar voeten lijken wel in brand te staan, haar benen zitten vol schrammen van de doornstruiken waar ze doorheen is geklommen en haar kleren zijn vies en gescheurd door de vele valpartijen. Maar ze klautert gestaag door op de moeilijke weg naar de kluizenaar. Ze heeft vragen, zo veel vragen. Soms lijkt het wel of er in haar hoofd een niet stil te zetten film blijft draaien. Ze heeft nog nooit eerder de oude man op de berg gesproken, maar nu is ze vastbesloten de grot te vinden, ongeacht wat ze op haar weg tegen zal komen. Soms vinden haar voeten het pad en komt ze snel vooruit, maar dan weer is ze het helemaal kwijt en moet ze haar weg zelf zoeken. Soms ook denkt ze dat ze hopeloos verdwaald is, maar altijd komt ze toch weer terug op het pad.

Woordeloos

Langzaam zakt de zon achter de top van de berg en de avond begint al te vallen als de vrouw na een bocht ineens voor de grot staat. Er brandt een uitnodigend vuurtje en de kluizenaar lijkt haar te verwachten: hij strekt zijn handen naar haar uit en …

zij is de kluizenaar!

Vol mededogen kijkt ze naar de vrouw aan de andere kant van het vuur. Zij kent haar vragen, haar verdriet en haar verlangens. Zij weet wat ze nodig heeft om de weg terug te kunnen vinden en zonder struikelen weer in het dorp aan te komen. Woorden zijn niet nodig – de stilte spreekt voor zich.

De nacht is zacht en stil. Als het eerste licht op de berg aan de andere kant van het dal valt, strekt de kluizenaar zijn handen uit. Woordeloos ontvangt de vrouw zijn gift: een steen. Hij past precies in de holte van haar handpalm en voelt vertrouwd aan. Glad geslepen door water en wind, zonder ruwe kantjes of uitsteeksels ligt de steen in haar hand.

De stem van de steen

Langs het smalle pad dat naar het dorp leidt loopt een vrouw. Het pad lijkt breder dan de dag ervoor. In haar hand houdt ze de steen. Hij voelt warm aan, alsof hij speciaal voor haar vorm heeft gekregen; alsof hij nou juist voor haar hand geschapen is. Stil en zonder ook maar een keer te struikelen of de weg kwijt te raken loopt ze naar beneden.

Een steen als antwoord.

Als ze zich omdraait en met haar ogen de berg afspeurt op tekenen van de grot met zijn bewoner, weet ze; hoort ze wat de steen haar vertelt:

'Ik ben de kluizenaar!'



De lege boot

Door Marianka Schep

In mijn lessen lees ik zo nu en dan het verhaaltje 'De lege boot' voor:

'Wanneer een man een rivier over vaart en een lege boot tegen zijn roeiboot botst zal hij zich daar niet erg over opwinden, zelfs al is hij een humeurig man. Maar zodra hij iemand in die boot ziet zitten zal hij tegen hem roepen dat hij moet bijsturen. En als hij niet wordt gehoord zal hij nogmaals en nogmaals roepen en beginnen te vloeken. En dat allemaal omdat er iemand in de boot zit. Wanneer je je eigen boot leeg kunt maken terwijl je de rivier van de wereld oversteekt, zal niemand zich tegen je kunnen keren en niemand zal erop uit zijn je kwaad te berokkenen.'

Het afgelopen weekend, tijdens samu, hielp ik degene die zou stofzuigen met het opzij zetten van tafels en stoelen, want er was nog maar weinig tijd. Waarop een paar mensen zich er mee bemoeiden en zeiden: 'Wat ben je nu aan het doen, Marianka? Dat hoeft toch helemaal niet. Zij kan zo best wel stofzuigen.' En binnen een seconde was ik terug bij het kleine kind van vroeger, dat niet begrepen werd en daarom werd uitgelachen. Beschaamd, verdrietig, boos ook.

Jeetje, zo'n kleinigheid en zo'n onverwacht sterk gevoel! Tijdens het zitten daarna 'zat' ik er mee. Ik kon zien waar het vandaan kwam, maar het bleef schrijnen (tja, zo is het dus soms). Totdat ik dacht: waar komt zo'n opmerking vandaan bij die ander? Dat kan ik natuurlijk niet weten, maar ik weet wel wat Nico vaak zegt: elk mens is een goed mens. Dat geloof ik absoluut. En opeens, echt, opeens was er compassie, was er weer ademruimte, en smolt alles. Dat is echt een wonder, zoiets kun je niet afdwingen. En pas daarna kwam de herinnering aan de lege boot terug.

Ik heb het maandag weer voorgelezen met deze gebeurtenis als voorbeeld. Ik houd ervan om dingen concreet te maken. Het idée van die lege boot is prachtig, maar hoe dóe je dat, je boot leegmaken? En hoe vaak moet je die boot telkens opnieuw weer leegmaken? Om dan daarna te zingen: 'Row, row, row the boat, gently down the stream. Merrily merrily merrily, merrily, life is but a dream'!



Dus nu: een recept als de lege boot. Het wordt pas wat als je het maakt op je eigen manier.

OOSTERSE SOEP met groene groenten. 8 PERSONEN

2 tenen knoflook, uitgeperst

400 gram snijbonen in stukken, puntjes verwijderen

500 gram broccoli in roosjes en de steel in blokjes

8 cm verse gember geschild en fijn gesneden

1 rode peper, fijngesneden en zaadlijsten verwijderen.

5 tl citroengras poeder (sereh)

2 blikken kokosmelk (a 400 ml)

200 gram udonnoedels (Japan)

20 ml soja saus

0,5 l groentebouillon.

2 el zonnebloemolie

Bak de gember, de knoflook, het citroengras en de rode peper in de olie een minuut op laag vuur

Doe bouillon, kokosmelk, snijbonen en broccoli erbij en kook 10 minuten

Kook de udonnoedels 3 minuten in een aparte pan met water; giet af en voeg toe aan de soep.

Breng op smaak met sojasaus, peper en eventueel zout

Voeg indien nodig wat extra water toe



Thema Herfst zensor:

Niet-weten

‘Meten is weten’ en ‘Kennis is macht’.

Wie vroeger het antwoord op een vraag schuldig moest blijven had het gevoel jammerlijk te falen. Maar nu, met Google binnen handbereik, is niemand meer onwetend en ligt het antwoord voor iedereen klaar.

In zen is niet-weten echter een pré. Een teken van inzicht waarbij een zekere mate van kennis dan weer niet mag ontbreken. Dus, hoe zit het nou met dat ‘niet-weten’?

Ík weet het in ieder geval niet!

Wie het wel weet mag het ons schrijven. Wie het niet-weet trouwens ook.

Je kunt je wetenswaardigheden, van niet meer dan 750 woorden, voor 10 augustus sturen aan Jacky Demmers – pjotr48@hetnet.nl of aan Harry Stein – harrystein@hetnet.nl

Mededelingen

Vrij zitten
Iedere ochtend en op vrijdagavond kan er op eigen gelegenheid gemediteerd worden.

Maandag t/m zaterdag 8–9.00 uur,

zondag 8.30–9.30 uur,

Vrijdagavond: 20.00 uur tot 21.30 uur.

Introductiebijeenkomsten
Data 2016 – 2017

Donderdag 1 september t/m 20 oktober 2016 olv Joke Huiberts

Maandag 31 oktober t/m 19 december 2016 olv Lolit ten Hengel

Donderdag 12 januari t/m 02 maart 2017 olv Joke Huiberts

Maandag 13 maart t/m 01 mei 2017 olv Lolit ten Hengel

Vervolg introductiebijeenkomsten
Data volgen nog maar zijn over het algemeen aansluitend aan de introductiebijeenkomsten.

Zenweekenden einde van de maand op zaterdag (15.00 uur tot 21.00 uur) en zondag (10.00 uur tot 17.00 uur)

Data 2016-2017:

24/25 september (Nico Tydeman en Cornelia Wieringa)

29/30 oktober-november (Lida Kerssies)

26/27 november (Meindert van den Heuvel)

28/29 januari (Nico Tydeman en Lolit ten Hengel)

25/26 februari (Nico Tydeman en Lida Kerssies)

25/26 maart (Nico Tydeman en Joke Huiberts)

29/30 april (Meindert van den Heuvel)

27/28 mei (Nico Tydeman en Lolit ten Hengel)

City-sesshins
Tijd 9.30 – 17.30 u

Winter city-sesshin: 28 december t/m 30 december 2016 – o.l.v. Nico Tydeman en Joke Huiberts

Zomer city-sesshin: 29 juni t/m 02 juli 2017 – o.l.v. Nico Tydeman en Lida Kerssies

Studieklas

Tijd: 10 -11 u zazen, 11.15 – 12.30 u studiebijeenkomst

01 september t/m 20 oktober 2016

12 januari – 9 maart 2017

Inschrijven
Voor al bovenstaande aktiviteiten via de website: HYPERLINK “http://www.zenamsterdam.nl” www.zenamsterdam.nl

Programma op de site
Voor het volledige programma van ZCA, zie HYPERLINK “http://www.zenamsterdam.nl” www.zenamsterdam.nl

Sesshin in Vught
Sesshin onder leiding van Nico Tydeman Sensei.

26 oktober t/m 30 oktober 2016

01 maart t/m 05 maart 2017

De organisatie en inschrijving zijn in handen van HYPERLINK “http://www.kloosterhotelzin.nl/agenda/”Kloosterhotel Zin. Wil je meedoen, meld je dan ruim van te voren aan bij ZIN!

Colofon:

Mission statement van de maand
‘ De leraar is als voedsel voor de leerling. Eet de hele vis! Goed kauwen, doorslikken en graten uitspugen.’
Niko Sensei Tydeman – interview Boeddhamagazine zomer 2013

Redactie
Anchorette Koolman
Alfred Marseille
Egbert Gerritsen
Harry Stein
Jacky Demmers
Vacature; met voorkeur voor een vrouw

Beeld, beeldredactie & opmaak
Alex Palmboom
Jasper Engel
Liddy Vonk

Redactieadres
Egbert Gerritsen
Zensor@zenamsterdam.nl

Zensor...4 nummers per jaar van herfst t/m voorjaar

De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor €3,-

Adres:
Zen Centrum Amsterdam
Binnenkant 39
1011 BM Amsterdam
www.zenamsterdam.nl
info@zenamsterdam.nl
06 – 29 12 89 89

